



# 笹賀地区福祉ひろばたより

さくらの便りがあちこちで聞かれるようになり、いよいよ本格的な春到来となりました。今年度も大勢のみなさんがひろばにお越しくくださるようお待ちしております。

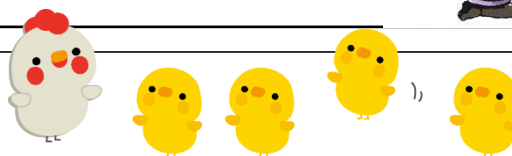
## ふれあい健康教室

今年度最初のふれあい健康教室は山内智恵さんをお迎えして銭太鼓の演奏を行います。見るのも、聴くのも楽しいですが健康体操としても楽しめます。ぜひお出かけください。また、前年度休まず参加して下さった方の表彰を行います。今年度も大勢の皆さん、皆勤賞を目指してご参加ください。

日 時 4月19日(木)  
午前9時30分から11時30分  
その他 動きやすい服装でおいでください



## ひよこ



昨年度は、毎回大勢の皆さんに参加していただきありがとうございました。

今年度も親子のふれあう時間や、お母さんのほっとする時間になるよういろいろな企画を考えていますママ友を誘ってお出かけください。

開催日：毎月第三水曜日（8月は変更）

時 間：午前10時から11時30分

対 象：未就園児（0歳から1歳児）

◎今月は『お茶会』『健康について保健の話』です。ハンドマッサージもあります！

日 時 4月18日(水) 午前10時から

持ち物 バスタオル等お子さんに必要なもの

## ご利用のご案内

新年度（30年度）スタートに当たり、改めてひろば利用についてお知らせします。

- ◆利用できる日 12月29日から1月3日までの間を除く毎日
- ◆利用時間 午前9時から午後5時まで（午前9時～12時 午後1時～4時）  
特別の場合は除く。  
土日夜間の利用については別途規定があります。
- ◆利用のしかた 団体で利用するときにはあらかじめ予約の上、ご利用ください。  
個人の場合は他の利用者に差し支えなければ、特に予約する必要はありません。
- ◆その他 ごみは各自でお持ち帰りください。  
お酒・タバコは禁止です。  
みんなで気持ちよく使えるようによろしく願いいたします。

## 4月の予定

日	曜	午前9時30分から	午後1時30分から
2	月		手芸の会
3	火		民生児童委員協議会定例会
4	水		すげの会 (7時から) ストレッチ
5	木	3B 体操	
6	金	マジック同好会	カラオケの会
7	土		(1時から) パソコン教室 (7時から) フラサークルプルメリア
9	月	地区健康育児相談	すずめクラブ
10	火	健康づくり講座 (大ホール)	映画の会
11	水		習字の会 (7時から) ストレッチ
12	木	体操ひろば	
13	金	たのしくうたおう	体力づくりサポーター
16	月		手芸の会
17	火		(7時から) 健康づくり推進員定例会
18	水	(10時から) ひよこ	(7時から) ストレッチ
19	木	ふれあい健康教室	
20	金	マジック同好会	カラオケの会
21	土		福祉を語る集い (7時から) フラサークルプルメリア
23	月		すずめクラブ
24	火	健康づくり講座 (大ホール)	
25	水	(10時から) 子どもと本の集い	習字の会 (7時から) フラワーアレンジメント
26	木		(7時から) ストレッチ
27	金	たのしくうたおう	

**映画の会                   【海賊と呼ばれた男】   4月10日(火) 午後1時30分～**

**出演 岡田准一 吉岡秀隆 綾瀬はるか 他**

### ～健康づくり推進員から～

「春は名のみ風の寒さや」遅い信州の春の訪れを歌った『早春賦』である。毎年三月になるとこの歌を口ずさみながらワクワクする気持ちで行きつ戻りつの早春の日々を過ごしたものである。個人的に私の去年は「身内との別れ」が数々と有り辛い一年であった。やがて年が明け一月二月そして三月の声を聞くこのごろ、明るい日差しを感じる事が出来た。「光の春」「希望の春」でもある。まだまだ「春は名のみ風」は冷たく心に身体に容赦なく突き刺さるがー。顔を上げて歩き始めよう、元気のふりをして歩こう、そうしていると、やがて、本当の元気になれることをよく知っているから。